

RECETTES
GOOD FOOD
Pour plus de veggie et
moins de gaspi !
bruxelles
environnement
.brussels
WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS
GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

Dans ce livret, tu trouveras les recettes cuisinées lors des ateliers « Good Food » organisés dans les écoles mais aussi d'autres recettes, toujours végétariennes et préparées avec des légumes locaux et de saison. Tu y découvriras aussi des astuces « anti-gaspi » pour t'aider à réduire le gaspillage alimentaire. Des conseils utiles pour une future vie en kot ou pour mitonner des petits plats à tes amis ou ta famille !

VARIONS LES PROTÉINES

Nous consommons beaucoup plus de viande qu'avant (3 fois trop d'après le Fond mondial de recherche contre le cancer !) et la production industrielle nuit gravement à l'environnement.
Il faut par exemple 15 000 litres d'eau pour produire 1 seul kilo de bœuf... La production de viande est responsable de 80 % de la déforestation en Amazonie et de 14,5 % des gaz à effet de serre, c'est plus que tous les moyens de transports réunis ! Pour préserver notre environnement, il est donc nécessaire de consommer moins de viande.

Toutefois, pour développer tes muscles et aider ton corps à guérir d'éventuelles blessures, tu as besoin de protéines, que l'on trouve notamment dans la viande, le poisson et les œufs... mais pas seulement !
Pour remplacer les protéines animales et réduire notre impact sur l'environnement, les recettes proposées utilisent des associations entre légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots…) et céréales (blé, avoine, orge…) qui apportent toutes les protéines dont ton corps a besoin.
Cette association entre légumineuses et céréales existe depuis longtemps dans toutes les cultures : haricots rouges et maïs en Amérique, pois chiches et semoule de blé en Afrique du Nord, lentilles et riz en Inde... Tu trouveras des recettes qui s'en inspirent, ainsi que d'autres qui te permettront de manger des légumes et légumineuses de manière originale.

LUTTONS CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Au niveau mondial, 1/3 de la nourriture produite pour l'homme est jetée sans être consommée. Or, tout au long de la chaîne de production, cette alimentation génère des impacts environnementaux, sociaux et économiques majeurs… pour ensuite être gaspillée !
Chaque année, un ménage jette en moyenne 15 kg de nourriture. Cela représente 15 000 tonnes par an, soit 3 repas par jour pour 30 000 personnes pendant une année... !

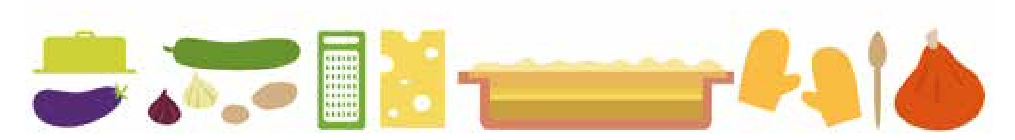


Les recettes de ce livret ont été créées par Fristouille !
Pour plus de recettes locales, de saison et en grande majorité végétariennes et végétaliennes, visite le site : www.fristouille.org
Le planificateur de menus te permet aussi d'avoir des idées de repas pour la semaine en fonction des légumes qui restent dans ton frigo.

COMMENT CHANGER LES CHOSES À NOTRE NIVEAU ?

Chacun d'entre nous peut contribuer à changer les choses ! Si tu as l'impression que tes actions n'auront pas d'impact et ne sont qu'une goutte d'eau dans l'océan, rappelle-toi que l'océan n'est qu'une somme de gouttes d'eau et que de grandes actions se sont mises en marche parce que des individus ont décidé de faire autrement ! Voici quelques idées d'actions pour diminuer l'impact de notre alimentation sur l'environnement :

- Manger végétarien au moins une fois par semaine en participant au Jeudi Veggie (www.jeudiveggie.be/je_participe). Eviter de manger de la viande 2 jours par semaine, c'est épargner 340 kg d'émissions de CO_2 par an, l'équivalent d'un trajet Paris-Istanbul en voiture !
- Cuisiner avec des fruits et légumes locaux et de saison (www.recettes-4saisons.be).
- Acheter les fruits et légumes à des producteurs locaux, être attentif à l'origine des produits dans les supermarchés, se rendre aux marchés bio (www.bioguide.be/marches) ou s'abonner à des paniers bio (www.bioguide.be/paniers) ou à d'autres alternatives comme les GASAP (www.gasap.be) ou la Ruche Qui Dit Oui (https://laruchequiditoui.be/fr-BE).
- Trouver des idées de recettes avec les restes de légumes du frigo et planifier ses repas pour la semaine avec Fristouille (www.fristouille.org).
- Faire attention aux dates de péremption selon le moment de consommation (un produit « à consommer de préférence avant le... » peut être dégusté sans risque même après cette date, sauf signes visibles de dégradation).
- Au restaurant, demander un rest-o-pack pour savourer les restes plus tard.
- Limiter les emballages et doser les quantités en achetant en vrac les légumes, céréales, pâtes, riz, légumineuses, etc. Il existe plusieurs endroits à Bruxelles qui proposent d'acheter en vrac :
  - Le marché bio des Tanneurs, à Bruxelles-Ville
    > http://terrabio.be
  - Bio Vrac, à Uccle
  - Almata, à Saint-Gilles
    > www.facebook.com/almata-food
  - Belgomarkt, à Ixelles
    > http://belgomarkt.be
  - Färm, à Bruxelles-Ville, Auderghem, Etterbeek et Uccle
    > www.farmstore.be
  - Lili Bulk pour la vente en ligne
    > www.lili-bulk.com
  - Natural corner, à Bruxelles-Ville et en ligne
    > www.naturalcorner.be



FALAFELS

TOUTES SAISONS

Les falafels sont des boulettes de pois chiches libanaises que tu peux trouver notamment dans les fast food (excellents dans les durums et pains pita !). Ils sont faciles à faire et super bons ! Tu peux les manger chauds ou froids, dans une salade ou dans un sandwich.

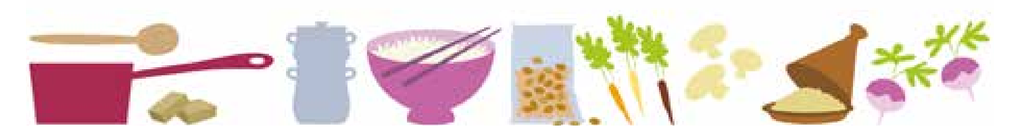


POUR 9 FALAFELS

- 400 g de pois chiches trempés (pas cuits !)*, 2 càs de tahin (purée de sésame, en magasin bio), 2 càc de cumin en poudre, 2 càc de graines de coriandre moulues, une poignée de persil (plat ou frisé), 2 petits oignons, 3 càc de sel, chapelure, huile d'olive

- Mixe tous les ingrédients ensemble à l'aide d'un mixer ou d'un mix soupe.
- Forme à la main des boulettes d'environ 4 cm de diamètre.
- Si tu utilises une friteuse, cuis les boulettes pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Si tu les cuis à la poêle, roule les boulettes dans de la chapelure, aplatis-les entre tes deux mains et fais-les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive en les faisant dorer deux minutes de chaque côté.

** Il faut impérativement des pois chiches juste trempés. Si tu utilises des pois chiches déjà cuits, tu obtiendras du houmous ! Pour des pois chiches trempés, procure-toi 180 g de pois chiches secs que tu laisses tremper toute une nuit dans de l'eau et que tu égouttes le lendemain. Prépares les falafels le lendemain du trempage au plus tard car si tu attends plus longtemps, ils commenceront à germer !*



CHILI SIN CARNE

TOUTES SAISONS

Le chili con carne est un ragoût de viande épicée originaire du sud des Etats-Unis. Ce plat contient souvent des haricots rouges, grande source de protéines. Voici sa version végétarienne, « sin carne ».



- Coupe les oignons finement, hache ou presse les gousses d'ail.
- Fais chauffer à feu moyen l'huile d'olive dans une casserole ou une poêle profonde.
- Rajoute l'oignon et l'ail et fais-les dorer 5 minutes.
- Pendant ce temps, coupe les carottes en petits dés.
- Rajoute les carottes et les épices (cumin, coriandre, paprika) dans la poêle.
- Fais les dorer 5 minutes en remuant régulièrement, les épices vont dégager leurs parfums.
- Rajoute la sauce tomate, remplis la boîte vide d'eau et rajoute cette eau à la casserole.
- Rajoute le piment et le cube de bouillon et laisse mijoter à feu doux pendant 20 minutes.
- Rajoute enfin les haricots rouges et continue de faire mijoter encore 15 minutes, avec un couvercle cette fois.
- Rectifie le goût avec le sel et le poivre.

POUR 3 PORTIONS

- 400 g de haricots rouges cuits et égouttés (en conserve ou cuits à la maison), 1 boîte de sauce tomate de 400 g, 2 oignons, 2 carottes, 2 gousses d'ail, 5 càc de cumin, 5 càc de graines de coriandre moulues, 5 càc de paprika, 1 càc de piment, 4 càs d'huile d'olive, 1 cube de bouillon de légumes, sel et poivre

Cette recette est une base à personnaliser selon tes envies ou les saisons : en été, tu peux y rajouter des dés de courgette et des tomates fraîches et en hiver, des dés de potimarrons. Tu peux aussi y rajouter du cheddar râpé et de la coriandre fraîche.
Pour en faire un plat complet, tu peux l'accompagner de riz, de pommes de terre, de patates douces ou en mettre dans des tortillas ou des pains à burger avec un peu de fromage, salade et dés de tomates.

ASTUCES ANTI-GASPI

Tu peux y mettre des légumes abimés, qui tirent un peu la tête.

S'il te reste du chili sin carne, tu peux l'utiliser de manière originale comme farce de courgettes et poivrons farcis, dans une tortilla, en tartinade ou encore en galettes pannées en mixant les restes avec un œuf et de la fécule de maïs et en poêlant les galettes roulées dans la chapelure.



PÂTES CRÉMEUSES AUX CHAMPIGNONS

TOUTES SAISONS

La production des produits laitiers est aussi gourmande en énergie et a un impact important sur notre environnement. Il est toutefois possible de retrouver la texture des produits laitiers sans une goutte de lait ! Tu veux essayer ? En plus, c'est sympa à faire ! Voici une recette de sauce crémeuse complètement végétale.



POUR 2 PORTIONS

- 1 ravier de champignons de 250 g, 2 gousses d'ail, une poignée de persil, 200 g de pâtes au choix

POUR LA SAUCE CRÉMEUSE

- 600 ml d'eau, 50 g de farine, 20 g d'huile d'olive, 60 g de purée d'amandes blanches (en magasin bio), 1 cube de bouillon de légumes, sel et poivre

- ➔ Cuis les pâtes selon les indications du paquet. Pendant ce temps, prépare la sauce :
  - Dans une petite casserole, verse l'eau, la farine, l'huile et le bouillon de légumes.
  - Porte à ébullition en fouettant le mélange constamment.
  - Une fois que ça bout, réduis le feu et laisse la sauce cuire encore 1 minute tout en continuant à fouetter puis retire-la du feu.
  - Ajoute la purée d'amande et fouette jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
  - Assaisonne à ton goût avec du sel et du poivre.
- ➔ Coupe les champignons en tranches.
- ➔ Fais chauffer de l'huile d'olive dans un poêle profonde à feu moyen et ajoutes-y les champignons.
- ➔ Cuis-les environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils dorent et commencent à fondre.
- ➔ Rajoute les deux gousses d'ail pressées ou hachées et une pincée de sel, continue la cuisson 2 minutes.
- ➔ Rajoute du persil ciselé puis verse la sauce dans la poêle.
- ➔ Laisse mijoter encore 2 minutes à feu doux.
- ➔ Verse la sauce sur les pâtes.

ASTUCES ANTI-GASPI

On trouve des champignons toute l'année mais tu peux les remplacer par n'importe quel légume un peu défraichi !



BOULETTES VÉGÉ CROUSTILLANTES

TOUTES SAISONS

Ces délicieuses petites boulettes peuvent être préparées en toute saison. Pour en faire un plat complet, tu peux les accompagner de couscous et d'une salade de saison. Tu peux aussi les congeler pour en avoir toujours sous la main quand tu improvises une soirée chez toi !



POUR +/- 15 BOULETTES

- 100 g de lentilles corail, environ 1 tasse de flocons d'avoine fins, 1 cube de bouillon de légumes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 carotte, chapelure, herbes aromatiques fraiches au choix (origan, romarin, basilic, thym, sauge...), huile d'olive, sel et poivre

- ➔ Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole.
- ➔ Mesure dans un récipient le volume des 100 g de lentilles.
- ➔ Une fois l'huile chaude, fais dorer les lentilles 2 minutes.
- ➔ Rajoute 2 fois le volume en eau des lentilles à la casserole et rajoute le cube de bouillon, fais bouillir.
- ➔ Réduis le feu et cuis les lentilles environ 10 minutes, sans couvercle, jusqu'absorption de l'eau. Les lentilles devraient être tendres mais encore entières (si tu les cuis trop, elles vont « exploser »).
- ➔ Pendant ce temps, coupe finement l'oignon et l'ail et coupe la carotte en petits dés.
- ➔ Fais chauffer de l'huile dans une poêle et cuis l'oignon et l'ail, à feu moyen et couvert.
- ➔ Rajoutes-y les herbes aromatiques, sel, poivre et au bout de 5 minutes, les dés de carotte. Cuis 5 minutes supplémentaires, toujours à feu moyen et couvert.
- ➔ Pour que les boulettes aient une consistance plus lisse, tu peux passer d'abord les flocons d'avoine au mixer pour obtenir une poudre.
- ➔ Mets les lentilles, le mélange oignon/ail/carotte et les flocons d'avoine dans un grand plat et mélange tout. La pâte doit avoir une consistance ferme. Si ce n'est pas le cas, rajoute un peu plus de flocons d'avoine.
- ➔ Forme des petites boulettes avec les mains (3-4 cm de diamètre) et roule-les dans la chapelure (si tu rajoutes des flocons d'avoine à la chapelure, ce sera encore plus croustillant !).
- ➔ Remets de l'huile dans la poêle et fais dorer les boulettes de chaque côté, 5 minutes environ.

ASTUCES ANTI-GASPI

Pas besoin d'acheter de la chapelure au supermarché, il suffit de récupérer des restes de pain sec qu'il reste à la maison ou de demander à ton boulanger de te donner les miettes de sa trancheuse. Mixe les miettes ou les restes de pain sec et tu obtiendras de la chapelure maison ! Tu peux même y ajouter des épices ou du parmesan pour lui donner du goût.



TARTE FENOUIL ET TOMATES

ÉTÉ

Il reste des tomates qui ont mauvaise mine dans ta cuisine ? Voici une délicieuse manière de les sauver de la poubelle !



ASTUCES ANTI-GASPI

Les bulbes de fenouil conservent généralement des parties de tige, moins tendres. Tu peux les couper et les garder pour en faire une soupe ou de l'eau aromatisée !

POUR UNE TARTE DE 2 PORTIONS

- 1 fenouil, 2 tomates moyennes, 2 petits oignons, 1 échalote, 1 pâte brisée (du commerce ou faite maison), quelques feuilles de basilic frais, huile d'olive, sel et poivre

- Fais préchauffer le four à 180°C.
- Coupe finement l'échalote, les oignons et le fenouil.
- Précuis la pâte 10 minutes au four (ou vois les instructions sur l'emballage).
- Pendant ce temps, fais dorer le mélange échalote / oignons / fenouil dans une poêle avec de huile d'olive et assaisonne avec le sel et le poivre.
- Une fois cuit, place ce mélange sur la pâte précuite et garnis-la avec les tomates coupées en tranches.
- Mets au four jusqu'à ce que les tomates soient cuites (environ 20 minutes).
- Ajoute un peu de basilic frais par-dessus.



DHAL AUX LENTILLES CORAIL

TOUTES SAISONS

Le dhal est un plat originaire d'Inde préparé à base de lentilles. C'est un plat facile et rapide à préparer… et très parfumé !

Les lentilles sont des légumineuses, ou légumes secs, et il en existe de toutes les couleurs ! Celles de couleur corail sont légèrement sucrées mais toutes sont une excellente source de protéines !



POUR 2 PORTIONS

- 160 g de lentilles corail, 500 ml d'eau, 1 cube de bouillon de légumes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cm de gingembre frais, 4 càc de garam massala ou de curry, 2 càc de graines de coriandre moulues, 1 càc de cumin en poudre, 1 càs d'huile végétale (olive, tournesol ou arachide), sel et poivre
- En saison (mai-octobre), de la coriandre fraîche ciselée pour décorer

➔ Prépare les légumes :
  - Coupe finement l'ail et l'oignon.
  - Râpe ou coupe finement le gingembre frais.

➔ Fais chauffer l'huile dans une casserole.

➔ Ajoutes-y l'oignon, l'ail et le gingembre et fais-les revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils parfument l'air.

➔ Rajoute les épices.

➔ Si tu y ajoutes des légumes, fais les revenir dans les épices jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

➔ Ajoute les lentilles, fais-les dorer 2 minutes puis verse l'eau et le cube de bouillon.

➔ Laisse mijoter à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient cuits.

➔ Sers dans les assiettes et rajoute de la coriandre fraîche hachée – c'est encore de saison au début de l'automne.

Encore une recette que tu peux varier en fonction des saisons : en hiver, tu peux y rajouter des dés de potimarron, de carottes ou des épinards. En été, tu peux y rajouter des tomates fraîches.

ASTUCES ANTI-GASPI

Si tu utilises du potimarron dans cette recette, inutile de le peler ; en effet, sa peau devient tendre à la cuisson. Et si tu choisis d'utiliser des carottes, tu peux aussi laisser la peau car la majorité des vitamines se trouvent dans la peau des légumes, alors autant les garder… à condition qu'elles soient bio !

S'il te reste du dhal, tu peux l'utiliser comme farce pour un légume farci ou comme tartinade froide dans un sandwich.



BURGER VÉGÉ AUX HARICOTS ROUGES



TOUTES SAISONS

La couleur et la texture de ce burger donne l'illusion d'un burger viandu mais ne sois pas dupe ! ;) Un plat délicieux à accompagner de frites maison, évidemment !



POUR 4 BURGERS

- 250 g de haricots rouges cuits, 1 oignon, rouge, 2 càc de cumin en poudre, 2 càc de graines de coriandre moulues, 1 jeune oignon (aussi appelé ciboule) ou un petit oignon, 1 poignée de coriandre fraîche, 30 g de farine, quelques gouttes de sauce piquante (facultatif), sel et poivre

➔ Coupe grossièrement les oignons et mixe-les avec tous les autres ingrédients à l'aide d'un mixer ou d'un mix soupe.

➔ Goûte et rectifie le goût avec du sel et poivre si nécessaire.

➔ Forme des boulettes d'environ 4-5 centimètres avec tes mains et aplatis-les.

➔ Cuis les burgers dans une poêle antiadhésive avec de l'huile. Fais-les dorer de chaque côté en faisant attention en les retournant car ils sont assez fragiles.

KETCHUP DE BETTERAVE

ETE-AUTOMNE

Haaa, les betteraves ! Ce légume est souvent boudé des petits comme des grands alors qu'une fois cuit, il révèle un savoureux goût sucré. Voyons comment en faire un ketchup coloré qui change du sempiternel ketchup de tomates.



POUR 1 POT DE KETCHUP

- 250 g de betterave (1 betterave moyenne), 100 g de pomme (1 petite pomme), 4 càs de vinaigre de cidre, 350 ml d'eau, 1 grosse càs de sucre, 1 càc de sel

➔ Epluche la betterave et la pomme et coupe-les en petits dés (plus les dés sont petits, plus vite la betterave sera cuite - tu peux même la râper pour accélérer la cuisson !).

➔ Mets la betterave, la pomme, le vinaigre, le sucre et le sel dans une casserole. Rajoute la moitié de l'eau.

➔ Laisse le tout « compoter » à feu doux et sans couvercle, rajoute de l'eau quand celle-ci vient à manquer.

➔ Quand la betterave est cuite (après environ 30 minutes), passe le tout au mixer pour obtenir une purée lisse.



ORGE

TOUTES SAISONS

Il existe plein de céréales pour changer des pâtes ou du riz : le blé sous différentes formes (en grains, moulu (semoule), concassé (boulghour)…), l'avoine, le sarrasin, ou bien l'orge, une céréale qui entre dans la fabrication de… la bière !

Pour chacune de ces céréales, tu peux employer la même méthode : 60 grammes de céréales par personne à cuire dans 2 fois et demie le volume d'eau.



POUR 2 PORTIONS

- 120 g d'orge trempé*, 550 ml d'eau (l'équivalent de 2 fois et demie le volume d'orge), 1 cube de bouillon de légumes, sel et poivre, 1 càs d'huile d'olive

→ Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen.
→ Fais dorer quelques instants les grains d'orge.
→ Rajoute l'eau et le cube de bouillon et porte à ébullition.
→ Réduis le feu et laisse cuire jusqu'à ce que les grains soient tendres – l'eau sera normalement complètement absorbée, ça devrait prendre environ 20 minutes.
→ Rectifie le goût avec sel et poivre.

** Avant de cuire l'orge, il est préférable de le laisser tremper une heure dans de l'eau puis de l'égoutter. La cuisson sera plus rapide et les nutriments mieux absorbés par le corps !*



TAJINE AUX LÉGUMES D'AUTOMNE

AUTOMNE – HIVER

Voici un plat inspiré de la cuisine d'Afrique du Nord-Ouest, parfumé et réconfortant ! En été, tu peux remplacer le potimarron par de gros morceaux de courgettes. Comme ce plat est assez « saucé », tu peux le servir avec du couscous ou du pain !



POUR 3 PORTIONS

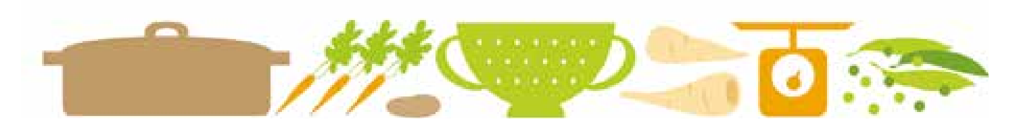
- ½ potimarron, 1 carotte, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 cm de gingembre, 250 g de pois chiches cuits et égouttés, 5 càc de graines de coriandre moulues, 5 càc de cumin en poudre, ½ càc de noix de muscade moulue, ½ càc de cannelle, 6 fruits secs comme des pruneaux, abricots secs, dattes ou une grosse poignée de raisins secs, un peu de citron confit (facultatif), 1 poignée de persil frisé ou plat, ½ cube de bouillon de légumes, 300 ml d'eau, 3 càs d'huile d'olive, sel et poivre

→ Coupe l'oignon, hache ou râpe le gingembre, coupe le potimarron et la carotte en dés.
→ Dans une cocotte ou une grande poêle profonde, fais chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
→ Rajoute l'oignon et le gingembre dans la casserole et fais-les dorer 5 minutes.
→ Rajoutes-y les épices et laisse-les parfumer l'air.
→ Ajoute ensuite les dés de potimarron et de carotte, la gousse d'ail pressée et laisse dorer les légumes 5 minutes en remuant de temps en temps.
→ Ajoute maintenant l'eau, le demi-cube de bouillon et les fruits secs (coupe-les en morceaux s'ils sont gros) et mets le couvercle.
→ Laisse mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
→ Rajoute les pois chiches cuits, éventuellement un peu de citron confit et laisse de nouveau mijoter à couvert 5 minutes.
→ Rectifie l'assaisonnement avec du sel et du poivre et rajoute du persil ciselé avant de servir.

ASTUCES ANTI-GASPI

Ce plat convient parfaitement pour cuisiner des légumes oubliés dans le fond du frigo !





MUFFINS AUX PANAIS

AUTOMNE - HIVER

Les légumes peuvent être aussi utilisés pour faire des desserts ! Cette recette est une variante du carrot cake anglais avec des panais - une sorte de grosse carotte blanche au goût doux et sucré.



POUR 10 MUFFINS

- 250 g de panais (1 panais de taille moyenne), 150 g de farine, 125 g de sucre, 140 g d'huile végétale (tournesol ou olive), 1 œuf, 1 grosse càc de cardamome moulue (ou le contenu de 5 gousses de cardamome écrasées), 1/2 càc de cannelle, 1 càc de levure ou de bicarbonate de soude pour faire lever les muffins, une pincée de sel, 1 càs de vinaigre de cidre

➔ Préchauffe le four à 180° C.
➔ Mélange dans un petit saladier : la farine, les épices, le bicarbonate de soude et le sel.
➔ Epluche le panais et râpe-le finement à l'aide d'une râpe ou d'un robot ménager.
➔ Mélange ensuite dans un grand saladier : le panais, le sucre, l'huile, le vinaigre de cidre et l'œuf.
➔ Mets le contenu du petit saladier dans le grand et mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
➔ Remplis 10 moules à muffin et cuis-les au four pendant 20 minutes. Ils sont cuits si la pointe d'un couteau ressort "sèche" d'un muffin.

ASTUCES ANTI-GASPI

Il vaut mieux éplucher le panais pour cette recette, mais si les panais sont bio, tu peux récupérer les épluchures pour en faire des chips (20 minutes au four avec un peu d'huile et de sel) !



PUMPKIN PIE

AUTOMNE – HIVER

La tarte à la citrouille est un dessert traditionnel américain consommé particulièrement à Thanksgiving. C'est une chouette manière de cuisiner un autre légume en dessert ! Cette version n'utilise ni œufs ni produits laitiers.

Le tofu est un aliment d'orgine chinoise fait à partir du lait de soja, comme le fromage l'est à partir du lait de vache. Source de protéines et au goût neutre, cette pâte blanche est très présente dans la cuisine asiatique. Le tofu soyeux est une des variantes, souvent utilisée dans les desserts.



- Préchauffe le four à 200° C.
- Mélange tous les ingrédients secs de la pâte et ajoute ensuite l'huile. Malaxe à la main puis rajoute l'eau au fur et à mesure jusqu'à ce la pâte s'agglomère.
- Mets la pâte au frais pendant 30 minutes.
- Coupe la courge en 4 et retire les pépins. Badigeonne-la d'huile d'olive et fais-la rôtir au four jusqu'à ce qu'elle soit cuite (environ 40 minutes).
- Avec un rouleau à pâtisserie, étale la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson (pour éviter qu'elle colle au rouleau) et mets-la dans un moule à tarte.
- Pique le fond de tarte et cuis-la « à blanc » pendant 10 minutes. Pour éviter que la pâte ne gonfle, recouvre le fond avec du papier sulfurisé et des haricots secs.
- Quand la courge est cuite, retire la chair et mets-la dans le bol d'un mixer.
- Ajoute le sucre, les épices et le tofu soyeux et mixe le tout.
- Mets la garniture sur la pâte à tarte précuite et enfourne-la pendant 10 minutes.

POUR UNE TARTE DE 6 PORTIONS

- **Pour la pâte :** 100 g de farine, 50 g de poudre d'amande, 30 g de sucre de canne, ½ càc de bicarbonate de soude, 70 g d'huile végétale (olive, tournesol...), 3 à 4 càs d'eau, 1 càc de sel
- **Pour la garniture :** 500 g de courge à chair ferme (butternut, potimarron...), ½ paquet de tofu soyeux, 30 g de sucre de canne, huile d'olive, 7 càc de mélange 5 épices ou 2 càc de noix de muscade, 2 càc de cannelle, 1 clou de girofle râpé, 2 càc de gingembre frais râpé, 1/2 càc de cardamome moulue ou le contenu de 2 gousses de cardamome écrasées

ASTUCES ANTI-GASPI

Ne jette pas les pépins de courge ! Rince-les dans une passoire, étale-les sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et assaisonne-les à ton goût (sel, paprika, piment...). Cuis-les à 180°C pendant 10 minutes. Tu as un apéro original à grignoter !

Avec un potiron, tu peux laisser la peau qui se mixera sans souci. Par contre, il vaut mieux éplucher le butternut car sa peau laissera des morceaux.



CRÈME DE POMMES ÉPICÉES ET SPÉCULOOS

AUTOMNE – HIVER

Un dessert vite préparé pour lequel tu peux utiliser des pommes un peu défraichies et des biscuits qui trainent au fond du placard ! Tu peux remplacer la pomme par une poire et le spéculoos par un autre type de biscuit sec.



POUR 4 PORTIONS

- 1 grosse pomme boskoop (250 g), 115 g de tofu soyeux, 4 spéculoos, 3 dattes (ou autre fruit sec : abricots, raisins, pruneaux...), 1 càc de gingembre frais, 1/4 càc de cardamome moulue ou le contenu d'une gousse de cardamome écrasée, 1 càc de cannelle, une pincée de noix de muscade, 1 càs de sucre, 5 càs d'eau

- Epluche la pomme et coupe-la en dés.
- Mets-la dans une petite casserole avec les épices, les dattes et l'eau et fais-la cuire à feu moyen, à couvert jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite (environ 10 minutes).
- Laisse la pomme refroidir dans la casserole.
- Ecrase les spéculoos en prenant soin de garder quelques gros morceaux (pour garder le côté croquant !).
- Quand la pomme est froide, mixe-la avec le tofu soyeux pour obtenir une crème homogène.
- Dans une verrine, dépose un fond de spéculoos écrasés, 2 cuillères à soupe de crème de pomme et saupoudre de poudre de spéculoos. Répète l'opération pour les autres portions.



COOKIES ANTI-GASPI

TOUTES SAISONS

Une collation vite préparée que tu peux adapter à l'infini en fonction des ingrédients que tu as sous la main !



➔ Dans un saladier, mélange la matière grasse et le sucre au fouet.
➔ Rajoute l'œuf (ou ce par quoi tu le remplaces) et le sel et fouette le mélange.
➔ Ajoute la farine et la levure et mélange le tout à la cuillère.
➔ Rajoute ce que tu veux veux comme garniture pour du goût à ton cookie !
➔ Laisse la pâte au frigo pendant que tu pré-chauffes le four à 180° C.
➔ Quand le four est chaud, forme des boules de pâte de 3 cm de diamètre avec les mains et aplatis-les sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
➔ Mets les cookies au four pendant 12 minutes (ou un peu plus si tu les aimes plus croquants).

POUR +/- 10 PETITS COOKIES

- 100 g de matière grasse (beurre fondu ou huile végétale), 200 g de farine, 60 g de sucre, 1 oeuf ou de quoi le remplacer (1 càs de compote de pommes, 1 càs de tofu soyeux, une banane trop mûre écrasée), 1 càs de levure, 1 càc de sel
- **Pour la garniture :** tout ce que tu veux ! (1 poignée de noix ou noisettes écrasées, des pépites de chocolat, de la noix de coco, du cacao, des fruits secs, des graines, des framboises, des mûres...)



DEVENIR ACTEUR #GOODFOOD

Comme Abdel en vrai, la web-série Typique, Walid, Adrien Devyver, Joëlle Scoriels et Kim Gevaert… tu peux, toi aussi, devenir acteur de la Good Food !

Pour t'inspirer, t'informer et partager ton engagement, quelques ressources sont à ta disposition :

- Les vidéos Good Food : www.goodfood.brussels/fr/content/videos
- Le portail www.goodfood.brussels centralise toute l'information sur l'alimentation durable à Bruxelles. On y retrouve des projets, des acteurs, des outils, des événements… en lien avec la transition du système alimentaire bruxellois.
- Engage-toi à faire un geste simple et partage-le sur Facebook ! http://engagement.bruxellesenvironnement.be/goodfood
- Bruxelles Environnement a développé plusieurs brochures sur l'alimentation durable à petit coût, les fruits et légumes locaux et de saison, l'autoproduction, le gaspillage alimentaire, les poissons durables, le compostage… Découvre-les sur www.environnement.brussels/thematiques/alimentation/mon-alimentation
- Reçois la newsletter Good Food pour être au courant des événements et des initiatives à Bruxelles en t'inscrivant sur : www.environnement.brussels/thematiques/alimentation/ca-bouge-bruxelles/newsletter-good-food



INFO



02 775 75 75 · WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

Rédaction : Nicolas Bauwens de « Fristouille »

Mise en page : Laurent Defaweux

Coordination et relecture : Marylou Paës, Magali Ronsmans

Dépôt légal : D/5762/2017/02

Editeurs responsables : F. Fontaine & B. Dewulf • Avenue du Port 86C/3000, 1000 Bruxelles

Imprimé avec de l’encre végétale sur papier recyclé

Crédits photographiques © : photos des recettes : Fristouille, sauf p. 6, 10, 12, 15 + cover : Thinkstock.

Illustrations © : Isabelle Busschaert